

TAEKWON-DO TEORI

För nybörjare



Jönköping
Taekwon-do
ITF

Taekwon-Do = Foten och handens Väg

ALLMÄNNA ORDNINGSGREGLER UNDER TRÄNING

HYGIEN(rekommenderade)

1. Använd alkogel på händerna när du kommer till klubben
2. Tvätta händer och fötter innan träningen
3. Träna ej om du är förkyld eller har ont i halsen
4. Träna med rena träningskläder/träningsskydd

ALLMÄNT

1. Buga vid in & utgång till lokalen
2. Säg till om du måste gå ut ur lokalen under träningspasset
3. Använd inga smycken/klockor under träningen
4. Träna inte MOT varandra utan MED varandra
5. Vattenflaskor på angiven plats – ej på mattorna
6. Håll mobilen på ljudlös under träningspasset (undantag medges om akut)
7. Hjälptill och håll det fräsch i omklädningsrummet
8. Hjälp åt att städa
9. Behandla andra som du själv vill bli behandlad

ELEVENS ED

1. Jag skall följa Taekwon-Dons regler.
2. Jag skall respektera instruktörer och seniorelever.
3. Jag skall aldrig missbruka Taekwon-Do.
4. Jag skall bli förespråkare för frihet och rättvisa.
5. Jag skall hjälpa till och bygga en fredligare värld.

TAEKWON-DO´S PRINCIPER(TAEKWON-DO JUNGSHIN)

- Artighet (*Ye Ui*)
- Integritet (*Yom Chi*)
- Uthållighet (*In Nae*)
- Självkontroll(*Guk Gi*)
- Okuvlig anda (*Baekjul Boolgool*)

KOREANSK TERMINOLOGI

Instruktörs grader (*chingo kubun*)

Boo Sabum (nim) = hjälpinstruktör, 1-3 dan

Sabum (nim) = instruktör, 4-6 dan

Sahyun (nim) = mästare, 7-8 dan

Saseong (nim) = stormästare, 9 dan

Ordet nim läggs till slutet när man tilltalar en person.

Träningsredskap (*sooryon jangbi*)

dojang - träningslokal

dobok - dräkt

ti - bälte

dallyon - redskapsträning

Riktningar

ap - fram

yop - sidan

dwit - bakåt

an – innersida av armen

bakat – yttersida av armen

olli - upp

baro - rak (ex.vänster fot – vänster hand)

bandae - tvärtom (ex. Vänster fot – höger hand)

Höjder

najunde - lågdel, från bältet och nedåt

kaunde - mittendel, från bältet upp till halsen

nopunde - högdel, från halsen och uppåt

Fot och dess delar

bal - fot

ap kumchi - trampdyna

dwit kumchi - hälen på undersidan

dwichook - hälens bakdel

baldung - fotens överdel

Handen och dess delar

son - hand

sonkal - knivhand

palmok – underarm

ap joomuk - främre knytnäve

Blandad terminologi

jirugi - slag (med knytnäve)

taerigi - slag (med t ex sonkal)

makgi - blockering

chagi - spark

pihagi - förflyttning

charyot - givakt

kyong ye - bugning

junbi - redo

koryon op - utan kommando

si jak - börja

guman - stopp

paro - återgå

swiyo - ledig

hae san - utgå

kesok - fortsätt

saju - i fyra riktningar

sambo matsogi - 3-stegs sparring

matsogi - sparring

hosin sul - självförsvar

dollyo - rund gående

chukyo - stigande

twimyo - flygande, med hopp

twigi - hopp

hana - 1

dol - 2

set - 3

net - 4

tasot - 5

yosot - 6

ilgop - 7

yodul - 8

ahop - 9

yol - 10

Taekwon-Dons fem träningsprinciper(Taekwon-do Cirkel)

Gibon Yon Sup – Grundteknik

Tul – Mönster

Matsogi - Kamp/sparring

Dallyon - redskapsträning

Hosin Sul – Självförsvar

Bentekniker (*bal gisool*)

Ap cha oligi – uppåtgående stretch spark

Ap chagi – framåt spark (alla varianter t ex tryckande)

Ap cha busigi – framåt snärtspark

Dollyo chagi – rundgående spark

Yop chagi – sidspark (alla varianter)

Yop cha jirugi – sidspark (penetrerande sidspark)

Dwit chagi – bakåt spark (alla varianter)

Dwit cha jirugi – bakåt spark (penetrerande)

Naryo chagi - yxspark

STÄLLNINGAR (*SOGI*)

charyot sogi givaktställning

- Hälarna ihop, mellanrum mellan resten av fötterna så att en knyten näve får plats emellan
- Händerna lätt knytna vid sidorna
- Blicken rakt fram

kyong ye jase bugning

- Böj kroppen 15° framåt
- Håll blicken framåt som om du tittade på en motståndare i ögonen

narani sogi parallell ställning

- Axelbredd mätt på utsidan av fötterna
- Tårna pekar rakt fram
- Ben och rygg raka, bra hållning

annun sogi sittställning

- 1,5 axelbredd mätt på insidan
- Tårna pekandes rakt fram
- Vikten fördelad 50/50
- Knäna trycks mer utåt än inåt, knäna på samma höjd som trampdynorna
- Spänn låren lätt genom att trycka fötterna mot golvet

gunnun sogi gästställning

- 1,5 axellängd från tå till tå, 1 axelbredd mätt från mitten av bena
- Främre ben lite böjd så att knät faller i samma vertikal linje som hälen, bakre ben helt rakt
- Bakre fot 25° utåt, främre fot med tårna rakt framåt
- Vikten fördelas 50/50

niunja sogi L-ställning

- 1,5 axelbredd mätt från tå främre fotens tå till bakre fotens ytterdel
- Fötterna vinklade 15° inåt
- Bakre benets böjda knä är ovanför tårna

SLAG OCH SPARKAR I 4-RIKTNINGAR

Saju chagi hana (10 kup)

- Gunnun junbi sogi
- Apcha Olligi

Saju jirugi hana (10 kup)

- Gunnun so kaunde baro jirugi
- Gunnun so palmok najunde makgi

Saju makgi hana (9 kup)

- Gunnun so sonkal najunde makgi
- Gunnun so kaunde an palmok makgi

MÖNSTER - TUL

Första mönstret man lär sig heter Chon-Ji.

Chon-Ji tul – 19 rörelser

Chon-Ji betyder ordagrant "Himmel och Jord". I öst tolkas *Chon-Ji* som början världens skapelse eller början av människosläktets historia. Därför är detta det första mönstret som utövaren får lära sig. Mönstret består av två delar, där den första delen symboliserar Himmel och den andre Jord.

